Contenuto originale:
Miguel Plaza "Aua"
Tradotto e adattato da:
Martina Francesca

La Prossima Cultura
www.laprossimacultura.it

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale (CC BY-NC-ND 4.0)

ELENCO SENTIMENTI COMUNICAZIONE EMPATICA

Non ci sono sentimenti positivi o negativi, ma sentimenti che ci segnalano se i nostri bisogni sono soddisfatti o meno.

Sentimenti quando i nostri bisogni sono soddisfatti	Sentimenti quando i nostri bisogni NON sono soddisfatti
Affetto: affettuoso, premurosa, compassionevole, comprensiva, tenero, amorevole, caloroso, intenerita, sensibile	**Confusione**: confusa, disorientato, divisa, dubbioso, indecisa, perso, perplessa, titubante, silenzioso, sospettoso
Entusiasmo: animata, appassionato, desiderosa, entusiasta, sorpresa, baldanzoso, briosa,	**Desiderio**, voglia: affannata, nostalgico, gelosa, desideroso, invidiosa
Euforia: euforica, in estasi, esultante, pieno di energia, raggiante	**Disconnessione**: annoiata, solo, apatica, disconnesso, distante, freddo, indifferente, chiuso, incurante, scettica, tiepido
Felicità: allegra, compiaciuto, contenta, felice, a mio agio, gioiosa, deliziato, di buon umore, lieto, rallegrata	**Dolore**: abbattuta, afflitto, angosciata, pentito, sconsolata, esausto, addolorata, in sofferenza, affranto, demoralizzata, disperato, in shock, scossa
Fiducia: aperta, leggero, orgogliosa, sicuro, ben disposta, fiducioso	**Fatica**: esausta, letargico, addormentata, stanco, esaurita, affaticato, a pezzi, sfiancata, distrutto, fiacca, senza energia, sfinita, estentuato, svogliato
Gratitudine: grata, commosso, emozionata, toccato	**Inquietudine**: agitata, allarmato, sconcertata, scandalizzato, a disagio, inquieto, sorpreso, pensierosa
Interesse: attenta, attratto, curiosa, incantato, stimolata, affascinato, interessata, intrigato, incuriosita, ammaliato, assorta, rapito	**Ira**: arrabbiata, furioso, indignata, risentito, adirata, furibonda, piena di rancore
Ispirazione: impressionata, ispirato, meravigliata, stupito, colpita, senza fiato	**Irritazione**: costernato, frustrato, impaziente, irritabile, a disagio, nervosa, contrariato, di malumore, esasperata, scocciato, stufa, suscettibile
Pace: sollevata, quieto, calma, centrato, con fiducia, spensierato, placida, realizzato, rilassata, soddisfatto, serena, tranquillo, appagata, in armonia, in pace	**Paura**: spaventata, terrorizzato, diffidente, sconvolto, in panico, preoccupato, impensierita, pieno di paura, raccapricciata
Riposo: riposata, rinnovato, rigenerata, rinfrescato, ristorata	**Repulsione**: schifo, orrore, odio, repulsione, riluttante
Speranza: incoraggiata, speranzoso, in attesa, ottimista	**Tensione**: ansiosa, stressato, irritabile, nervoso, tesa, sovraccarico
	Tristezza: depressa, scoraggiato, sconfortata, infelice, malinconica, triste, amareggiato, avvilita, perso d'animo, scontenta
	Vergogna: vergognoso, imbarazzata, impacciato
	Vulnerabilità: fragile, impotente, insicura, sensibile, vulnerabile

Contenuto originale:
Miguel Plaza "Aua"
Tradotto e adattato da:
Martina Francesca

La Prossima Cultura
www.laprossimacultura.it

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale (CC BY-NC-ND 4.0)

ELENCO VALUTAZIONI CHE POSSONO SEMBRARE SENTIMENTI

Valutazioni nascoste		
Abbandonata	Indegno	Ripugnante
Accusato	Ingannata	Scartato
Allontanato	Insultato	Schiacciato
Antipatica	Intrappolato	Screditato
Attaccata	Invisibile/non vista	Sfavorita
Calpestata	Isolata	Sfruttato
Censurata	Manipolata	Sgradito
Colpevole	Messo alle strette	Sottovalutato
Costretta	Messo da parte	Stupida
Degradata	Minacciata	Superfluo
Derubata	Negato	Tonta
Detestato	Obbligata	Tradito
Dimenticata	Oltraggiata	Trascurata
Disprezzato	Piantato in asso	Truffato
Escluso	Presa di mira	Turbata
Giudicato	Preso in giro	Umiliato
Ignorata	Protetto	Usato
Incompetente	Respinto	Vinto
Incompresa	Ridicolizzata	Vittima

NB: Quando utilizziamo espressioni tipo "sento che", "sento come se...", abitualmente non stiamo esprimendo sentimenti, bensì opinioni o valutazioni.
Esempio:
"Sento che non stai facendo tutto il necessario per risolvere la situazione"
"Sento come se non fossi importante".